

**¿CÓMO PUEDO COMER  
RICO Y SALUDABLE  
MIENTRAS ME CUIDO  
DE LA DIABETES?**





*Tu grupo de cuidado te acompañará para que tu alimentación vaya con tu estilo de vida, peso, talla, edad, actividad física y control de azúcar en la sangre.*

Queremos que **tu alimentación** te apoye con:

- Disfrutar cada alimento que vaya a tu boca.
- Tener el peso que tú y el grupo de cuidado hayan definido.
- Alcanzar las cifras ideales de presión arterial, glicemia, colesterol y triglicéridos.



## LOS SÍ

- **Consume todos los grupos de alimentos en las porciones ideales para ti:** verduras, frutas, legumbres, lácteos, carbohidratos, proteínas y grasas.
- Prefiere las frutas enteras.



## EVITA

- **Controla los productos integrales según tu plan nutricional.** Tienen las mismas calorías que los productos refinados.
- Reduce al máximo el consumo de carnes procesadas o embutidos.



# LOS SÍ

- Cuéntale al nutricionista cuáles son tus alimentos preferidos y encuentren formas saludables de prepararlos.
- Usa especias para condimentar.

# EVITA

- Evita margarinas y pastelería hojaldrada o frita.
- Evita agregar sal a los alimentos una vez servidos.



## LOS SÍ

- Usa con moderación los sustitutos de azúcar (edulcorantes) como sacarina, aspartamo, ciclamato, entre otros.

**En exceso pueden generar síntomas gastrointestinales o diarrea.**



## EVITA



- Evita productos con azúcar añadido.
- Evita el consumo del licor.



## UNA ACCIÓN CLAVE

*Cuéntale a tu médico cuáles son los suplementos, vitaminas y complementos nutricionales que piensas tomar. **Evita consumirlos sin consultarle.***

ENTRE TANTAS PRIORIDADES,  
**TÚ ERES LA PRIMERA**

[vivemas.segurossura.com.co](http://vivemas.segurossura.com.co)

